

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Томской области

Муниципальное образование "Первомайский район"

МАОУ Альмяковская ООШ



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Деж Демаков Т.А.

Потокол № 6 от 28.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Решение педагогического совета

Хлебенкова Хлебенкова М.П.

Приказ № 57-О от 28.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы: базовый

возраст обучающихся: 10-15 лет

срок реализации: 4 года

Автор-разработчик:
Хлебенкова Маргарита Петровна,
директор школы

Альмяково 2024

Содержание

I. Пояснительная записка-----	3
II. Содержание программы-----	6
III. Планируемые результаты освоения программы-----	8
IV. Материально-техническое обеспечение-----	10
V. Формы контроля-----	10
VI. Учебный план-----	11
VII. Учебно-тематический план-----	12
VIII. Список литературы-----	17
Приложения-----	19
Календарный учебный график 1-й год-----	19
Календарный учебный график 2-й год-----	23
Календарный учебный график 3-й год-----	27
Календарный учебный график 4-й год-----	31
Оценочные материалы-----	35

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Устава МАОУ Альмяковской ООШ в актуальной редакции

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10-15 лет.

Объем и срок освоения программы: 136 часов

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 1 академический час, в который входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав объединения: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 12 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Режим занятий: четверг с 18.00 до 19.00

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 1 академическому часу - 45 минут.

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Владение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

II. Содержание программы обучения

1-2 годы

1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

2. Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Поддача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

3. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая поддача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

4. Основы техники и тактики игры. Спортивный праздник с родителями

3-4 годы

1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. Поддача с вращением мяча. Поддача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

2. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания

III. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся будут ***узнают***:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

IV. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

V. Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

VI. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все-го	теория	практика	
	1-й год. Основы методики обучения в волейболе				Контрольное упражнение
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Нападающий удар через сетку				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы Игра с родителями
	2-й год. Техника нападения				тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Игры, развивающие физические способности				Наблюдение, обсуждение
	Блокировка нападающих ударов				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Игра по правилам с заданием				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы Игра с родителями
	3-й год. Обучение технике перемещения и передачи мяча				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Система игры в защите				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы Игра с родителями
	4-й год. Игра по правилам с заданием				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы Игра с родителями
	ИТОГО:				

VII. Учебно-тематический план обучения

1-2 годы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы методики обучения в волейболе					
1.1	1-й год. ОФП. Основы методики обучения в волейболе. Техника безопасности	1	1		Контрольное упражнение
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	3		3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	3		3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2. Совершенствование техники приёма и передачи мяча					
2.1	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	8		8	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	8		8	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3. Нападающий удар через сетку					
3.1	ОФП. Нападающий удар через сетку	8		8	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Спортивный праздник	1		1	Игра с родителями
4. Техника нападения					
4.1	2-й год. ОФП. Техника нападения	1	1		Контрольное упражнение

4.2	ОФП. Командные тактические действия в нападении, защите.	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.3	ОФП. Двухсторонняя учебная игра	1		1	Обсуждение
4.4	ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1	Наблюдение
5. Игры, развивающие физические способности					
5.1	ОФП. Игры развивающие физические способности: скоростные, силовые	2		2	Наблюдение, обсуждение
5.2	ОФП. Игры, развивающие координационные способности	1		1	Наблюдение, обсуждение
5.3	ОФП. Игры, развивающие физические способности: выносливость, гибкость	2		2	Наблюдение, обсуждение
6. Блокирование нападающих ударов					
6.1	ОФП. Блокирование нападающих ударов	5		5	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7. Игра по правилам с заданием					
7.1	ОФП. Игра по правилам с заданием	1	1		Контрольное упражнение
7.2	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением	2		2	Групповые упражнения
7.3	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху у стены	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7.4	ОФП. Нижняя прямая подача	1		1	Групповые упражнения
7.5	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

7.6	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху у стены	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7.7	ОФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками	2		2	Групповые упражнения
7.8	ОФП. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2.	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7.9	ОФП. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 4.	2		2	Групповые упражнения
7.10	ОФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками	2		2	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7.11	Спортивный праздник	1		1	Игра с командой родителей
	Итого	68	3	65	

3-4 –й годы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
8.Обучение технике перемещения и передачи мяча					
8.1	3-й год. Обучение технике перемещения и передачи мяча	1	1		Контрольное упражнение
8.2	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	4		4	Групповые упражнения
8.3	ОФП. Передача мяча снизу двумя руками над собой	4		4	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
8.4	ОФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах	4		4	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

8.5	ОФП. Верхняя прямая подача	3		3	Групповые упражнения
8.6	ОФП. Нижняя боковая подача	3		3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
8.7	ОФП. Верхняя передача мяча	3		3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
9. Система игры в защите					
9.1	ОФП. Система игры в защите	11	1	10	Групповые упражнения
9.2	ОФП. Спортивный праздник	1		1	Игра с командой родителей
10. Игра по правилам с заданием					
10.1	4-й год. Верхняя прямая подача	4	1	3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
10.2	ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	4		4	Групповые упражнения
10.3	ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	4		4	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
10.4	ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	3		3	Групповые упражнения
10.5	ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	3		3	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
10.6	ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	3		3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

10.7	ОФП. Учебная игра в волейбол	3		3	Наблюдение, обсуждение
10.8	ОФП. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	3		3	Групповые упражнения
10.9	ОФП. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	3		3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
10.10	ОФП. Учебно – тренировочная игра в волейбол	3		3	Наблюдение, обсуждение
10.11	Спортивный праздник	1		1	Игра с командой родителей
	Итого	68	2	66	

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2012.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2011.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 2018.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2018.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2021.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2012.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2012.

IX. Приложения

Календарный учебный график на _____ учебный год

1-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа с элементами показа		1-й год. ОФП. Основы методики обучения в волейболе. Техника безопасности	Спортзал/ спортплощадка	Контрольные упражнения
				Практикум		Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Октябрь			Праздник		Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения

							спорт-площадка	
	Ноябрь			Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Групповые упражнения
	Декабрь			Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Групповые упражнения
	Январь			Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спорт-площадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху	Спортзал/ спорт-площадка	Тренинг

						двумя руками. Тактика вторых передач.		
				Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Февраль			Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Март			Практикум		ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/	Тренинг

							спорт-площадка	
				Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
	Апрель			Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
	Май			Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Нападающий удар через сетку	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Праздник		Спортивный праздник	Спортзал/спортплощадка	Игра с родителями

Календарный учебный график на _____ учебный год

2-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа с элементами показа		2-й год. ОФП. Техника нападения	Спортзал/ спортплощадка	Контрольные упражнения
				Практикум		ОФП. Командные тактические действия в нападении, защите.	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Командные тактические действия в нападении, защите.	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Двухсторонняя учебная игра	Спортзал/ спортплощадка	Учебная игра
	Октябрь			Праздник		ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Спортзал/ спортплощадка	Подвижные игры
				Практикум		ОФП. Игры развивающие физические способности: скоростные, силовые	Спортзал/ спортплощадка	Подвижные игры
				Практикум		ОФП. Игры развивающие физические способности: скоростные, силовые	Спортзал/ спортплощадка	Подвижные игры
				Практикум		ОФП. Игры, развивающие координационные способности	Спортзал/ спортплощадка	Подвижные игры

				Практикум		ОФП. Игры, развивающие физические способности: выносливость, гибкость	Спортзал/спортплощадка	Подвижные игры
	Ноябрь			Практикум		ОФП. Игры, развивающие физические способности: выносливость, гибкость	Спортзал/спортплощадка	Подвижные игры
				Практикум		ОФП. Блокирование нападающих ударов	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Блокирование нападающих ударов	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
	Декабрь			Практикум		ОФП. Блокирование нападающих ударов	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Блокирование нападающих ударов	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Блокирование нападающих ударов	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Беседа с элементами показа		ОФП. Игра по правилам с заданием	Спортзал/спортплощадка	Контрольные упражнения
	Январь			Практикум		ОФП. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением	Спортзал/спортплощадка	Тренинг

				Практикум		ОФП. Передача мяча двумя сверху у стены	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача мяча двумя сверху у стены	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
	Февраль			Практикум		ОФП. Нижняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передача мяча двумя руками сверху у стены	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Март			Практикум		ОФП. Передача мяча двумя руками сверху у стены	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
	Апрель			Практикум		ОФП. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2.	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передачи в четверках с	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения

						перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2.	спорт-площадка	
				Практикум		ОФП. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
	Май			Практикум		ОФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Праздник		Спортивный праздник	Спортзал/спортплощадка	Игра с родителями

Календарный учебный график на _____ учебный год

3-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа с элементами показа		Обучение технике перемещения и передачи мяча	Спортзал/ спортплощадка	Контрольные упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
	Октябрь			Праздник		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками над собой	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками над собой	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками над собой	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками над собой	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг

	Ноябрь			Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Декабрь			Практикум		ОФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Январь			Практикум		ОФП. Нижняя боковая подача	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Нижняя боковая подача	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Нижняя боковая подача	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Верхняя передача мяча	Спортзал/	Тренинг

							спорт-площадка	
	Февраль			Практикум		ОФП. Верхняя передача мяча	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Верхняя передача мяча	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Система игры в защите «углом вперёд»	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		Задача защитника зоны 5 как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
	Март			Практикум		Задача защитника зоны 5 переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Задача защитника зоны 5 «выйти» из-за блока вдоль боковой линии для приема нападающего удара	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		Задача защитника зоны 5 переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
	Апрель			Практикум		Задача защитника зоны 1 переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Задача защитника зоны 1 начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения	Спортзал/спортплощадка	Тренинг

				Практикум		Задача защитника зоны 1 выполнить прием скидки в зону 2	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Система игры в защите «углом назад». Задача защитника зоны 5: принять удар в район боковой линии	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
	Май			Практикум		Задача защитника зоны 5: принять скидку в район зоны 3 и 6, 4.	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		Задача защитника зоны 1: принять удар в район боковой линии, или принять скидку в район зоны 2, 3, 6.	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Праздник		Спортивный праздник	Спортзал/спортплощадка	Игра с родителями

Календарный учебный график на _____ учебный год

4-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа с элементами показа		Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Контрольные упражнения
				Практикум		Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		Верхняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
	Октябрь			Праздник		ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения

	Ноябрь			Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Декабрь			Практикум		ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
	Январь			Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг

							спорт-площадка	
	Февраль			Практикум		ОФП. Прием мяча с подачи в зону 3	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Учебная игра в волейбол	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Учебная игра в волейбол	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Учебная игра в волейбол	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
	Март			Практикум		ОФП. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
	Апрель			Практикум		ОФП. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Спортзал/спортплощадка	Групповые упражнения
				Практикум		ОФП. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Спортзал/спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Спортзал/спортплощадка	Тренинг

				Практикум		ОФП. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал/ спортплощадка	Групповые упражнения
	Май			Практикум		ОФП. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Практикум		ОФП. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал/ спортплощадка	Тренинг
				Праздник		Спортивный праздник	Спортзал/ спортплощадка	Игра с родителями

Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	3	2	1	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2

	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;